

## Fruits and Vegetables Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

Motivate mothers to make half their plate fruits and vegetables, and help their kids do so too with these consumer-tested resources. Use the messages, tips, guidance and photos to emphasize the importance of role modeling, keeping fruits and vegetables accessible, and involving kids in food selection and preparation.

---

**Make half your plate fruits and vegetables.**

---



### Messages for Moms of Preschool Kids



**Ellos aprenden observándola.** Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.



**Ellos siguen su ejemplo.** Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.

## Messages for Moms of Elementary School Kids



**¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables?**  
Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.



**Cuando llegan a casa con hambre, tenga frutas y verduras listas para comer.**



**Permita que sus hijos escojan frutas y verduras.**  
Ayúde a sus hijos a escoger las frutas y verduras en el supermercado.

## Supporting Content for Fruits and Vegetables

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other fruits and vegetables messages as well. Use the approaches (stories, Q & A and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/fruits-and-vegetables> for examples of materials and resources.

**MESSAGE:** Ellos aprenden observándola. Coma frutas y verduras y sus hijos también lo harán.

### Experiencia de una mamá:



“Mi hija de 3 años capta muchas cosas. Le encanta copiar lo que hago. Algunas veces pide un alimento que me vio comer. ¡Y yo ni siquiera sabía que me estaba observando! Por eso, trato de comer frutas y verduras. Así ella también las va a querer comer. Mi doctor me explicó que los niños aprenden sus hábitos alimenticios cuando son pequeños. Quiero que mi niña aprenda a comer frutas y verduras para que sea saludable. Me siento bien porque le estoy enseñando algo que le va a servir de por vida”.

### ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo coma más frutas y verduras?

- **Coman juntos.** Deje que su niño la vea disfrutar las frutas y las verduras en las comidas y en las meriendas.
- **Llévelo con usted.** Enséñele a su hijo que una fruta entera es un excelente aperitivo para comer en el parque o en el centro comercial. Ponga manzanas, naranjas o plátanos en su bolsa para tener un aperitivo rápido.
- **Comparta la aventura.** Prueben nuevas frutas y verduras juntos.
- **Prepárenlas juntos.** Enséñele a su hijo cómo partir la lechuga con sus manos o agregar pedazos de verduras a la pizza.



### ¿Por qué es importante lo que yo haga?

- **Ellos aprenden observándola.** Los niños tienen curiosidad cuando la ven comer frutas y verduras. Antes de que se dé cuenta, van a querer probar lo que usted come.
- **Usted les enseña lecciones para toda su vida.** Es normal que los niños de 2 a 5 años sean remilgosos para comer. Ayúdelos a aumentar los tipos de frutas y verduras que les gustan dándoles un buen ejemplo.

### ¿Qué tipos debemos comer?

- Las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas son todas opciones buenas. Compre un poco de cada una para que duren hasta la próxima vez que vaya a la tienda.
- Las verduras congeladas tienen tantas vitaminas y minerales como las frescas. Elija paquetes que contengan verduras — y nada más—sin grasa, sal o azúcar agregados.
- Compre frutas enlatadas en envases que dicen “100% juice” (100% en jugo) o que están envasadas en agua.
- Enjuague los frijoles y las verduras enlatadas con agua fría para quitarles la sal.
- Busque las verduras enlatadas que digan “No added salt” (sin sal agregada) en la parte delantera de la lata. Cómpralas cuando estén en oferta.
- Las verduras cocidas o las frutas maduras que están cortadas en pequeños trozos resultan más fáciles de comer para sus hijos.



---

**MESSAGE:** Permita que sus hijos escojan frutas y verduras. Ayúdelos a escoger las frutas y verduras en el supermercado.

### Consejos útiles

#### P. ¿Cómo puedo lograr que mi hijo me ayude a elegir las frutas y las verduras?

##### R. Intente algunas de estas ideas:

- Antes de ir al mercado, revisen juntos el folleto de ofertas del mercado. Pídales que escojan las frutas y verduras que van a comprar. Utilice juegos acerca de frutas y verduras para que los niños se emocionen al seleccionarlas en el supermercado.

Por ejemplo: Motive a su hijo a que descubra cuántos colores puede incluir en las opciones de frutas y verduras. Diferentes colores contienen distintos nutrientes. Una mezcla de colores les brinda las diferentes vitaminas y minerales que necesitan para mantenerse sanos.

- Anime a su hijo a elegir entre varios tipos de frutas y verduras – enlatadas, congeladas y frescas. Todas ellas contienen importantes vitaminas y minerales. Además, las comidas enlatadas y congeladas duran más tiempo. Compre verduras enlatadas sin sal agregada y frutas enlatadas sin azúcar agregada o envasadas en 100% jugo de frutas.
- Pida a sus niños que elijan una fruta o una verdura como aperitivo o postre.



## Experiencia de una mamá: Comer un arco iris de frutas y vegetales



Sé que los niños necesitan una variedad de alimentos para mantenerse saludables. Hace poco me enteré que comer frutas y verduras de diferentes colores les brinda una variedad más amplia de los nutrientes que necesitamos. Así

que, como una actividad divertida, cuando llevo a mis hijos al mercado de frutas y verduras o a la tienda de comestibles, les pido a cada uno que elija una fruta o verdura de diferente color. Están más dispuestos a probar algo nuevo cuando lo eligen ellos mismos. Y mientras más colores del arco iris prueban mis hijos, más nutrientes obtienen.

---

**MESSAGE:** Cuando llegan a casa con hambre, tenga frutas y verduras listas para comer.



### Experiencia de una mamá: Cuando mis niños tienen hambre, preparo meriendas saludables:

“Tengo hambre”. Esto es lo primero que dicen mis hijos al cruzar la puerta. Necesito tener algo para alimentarlos—y rápido. A veces van a la cocina a buscar sus propios aperitivos. Me he dado cuenta que cuando pongo frutas y verduras en un lugar donde mis niños las puedan ver, se las comen. Ahora tengo verduras cortadas visible en una parte baja del refrigerador y un plato de fruta fresca en la mesa de la cocina. Cuando no tengo frutas y verduras frescas, uso enlatadas o congeladas. Necesito planearlo un poco más, pero vale la pena. Sé que las frutas y las verduras los mantienen saludables.

### Mantenga las frutas y las verduras en lugares fáciles de ver

- Tenga siempre un plato de frutas frescas lavadas en la mesa de la cocina.
- Ponga frutas y verduras cortadas y lavadas en el refrigerador donde sus hijos las puedan ver.

### Prepare con anticipación meriendas con frutas y verduras

- Mezcle verduras con pasta cocida y aderezo italiano sin grasa.
- Corte pedazos de manzanas. Sumerja los pedazos en jugo de piña o de naranja para evitar que se oxiden y cambien de color. Guarde los pedacitos de manzana en bolsitas de plástico para aperitivos o en tazones tapados en el refrigerador.
- A los niños les encanta remojar las verduras frescas en un aderezo. Corte las verduras, y guárdelas cerca del aderezo en el refrigerador donde sus hijos las puedan ver.



**MESSAGE:** ¿Quiere que sus hijos tengan aperitivos saludables? Asegúrese de poner frutas y verduras a su alcance.

## ¡Aperitivos deliciosos! Las recetas que encantan tanto a las mamás como a los niños

### Varas de fruta con aderezo de Princesa Rosa o aderezo de Pantano

Ponga trozos de fruta en palillos, brochetas o popotes.

Cubra la fruta con plástico y guarde en el refrigerador hasta la hora del refrigerio.

Sirva con yogur de fresa bajo en grasa (aderezo de Princesa Rosa) o de lima (aderezo de Pantano).



### Paquetes de aperitivos con decoraciones

Llene pequeños envases o bolsas para aperitivos con verduras en trozos.

Añada un pequeño envase con aderezo sin grasa para poner en las verduras.

Decore el exterior de las bolsas con calcomanías que sean atractivas para los niños.

Guarde los aperitivos en el refrigerador en un lugar donde sus hijos los puedan ver fácilmente.

### Hágale más sabroso a sus hijos comer sus verduras favoritas con estos ricos aderezos

Aderezo de miel y mostaza (1 porción equivale a 2 cucharadas de aderezo)

1/4 de taza de yogur natural sin grasa

1/4 de taza de crema agria baja en grasa

2 cucharaditas de miel

2 cucharaditas de mostaza

Mezcle todos los ingredientes. Guárdelos en un envase cerrado en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



### Aderezo con su especia preferida

1 taza de "sour cream" (crema agria) sin grasa

1 taza de yogur natural sin grasa

1 cucharada de su especia preferida — en polvo

Mezcle todos los ingredientes. Guárdelos en un recipiente cerrado en el refrigerador. Rinde 16 porciones.



## Guacamole

2 aguacates medianos maduros

1 cucharada de jugo de limón

¼ de taza de salsa picante

Puñado de cilantro

1/8 de cucharadita de sal

Pele y corte los aguacates. Mezcle el aguacate con el jugo de limón en un tazón pequeño. Agregue la salsa y la sal. Aplaste con un tenedor.

Tápelo y guárdelo en el refrigerador. Rinde 12 porciones.

